

Jadłospis za okres od dnia 10.01.2024 do dnia 19.01.2024 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

10.01.2024 środa				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek 50g (7) pomidor 100g mus z jabłek 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek 50g (7) pomidor bez skórki 100g mus z jabłek 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek 50g (7) pomidor bez skórki 100g mus z jabłek 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek 50g (7) pomidor 100g mus z jabłek 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)
II śniadanie: 11:00	Deser mleczny-pudding 150g (7)	Deser mleczny-pudding 150g (7)	Kefir naturalny (7)	Deser mleczny-pudding 150g (7)
Obiad: 15:00	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,6,7,9,10) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata owocowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,6,7,9,10) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata owocowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,6,7,9,10) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata owocowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,6,7,9,10) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata owocowa 250g
Podwieczorek: 17:00				Jabłko 150g
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2117,70 kcal/ B:81,94g/ T:46,06g / Kw.tł.nas:8,68g/ W:351,28g/W tym cukier:82,37g/ sól:3,57g / Bł:37,67g /	E:2386,28kcal/ B:82,58g/ T:72,58g / Kw.tł.nas:8,52g/ W:360,87g/W tym cukier:84,77g/ sól:3,25g / Bł:44,84g /	E:2241,58 kcal/ B:83,18g/ T:72,46g / Kw.tł.nas:8,32g/ W:318,67g/W tym cukier:72,79g/ sól:3,10g / Bł:51,88g /	E:2435,68kcal/ B:82,54g/ T:74,56g / Kw.tł.nas:8,74g/ W:369,27g/W tym cukier:82,37g/ sól:3,57g / Bł:43,24g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/
9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

11.01.2024 czwartek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek bez skórki 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek bez skórki 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek 100g herbata 250g
II śniadanie: 11:00	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad: 15:00	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,6,7,9,10) ryż na sypko 200g kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,6,7,9,10) ryż na sypko 200g kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,6,7,9,10) ryż na sypko 200g kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,6,7,9,10) ryż na sypko 200g kompot 250g
Podwieczorek: 17:00				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2258,16 kcal/ B:91,61g/ T:54,20g / Kw.tł.nas:11,10g/ W:349,32g/W tym cukier:50,05g/ sól:5,49g / Bł:22,07g /	E:2283,76 kcal/ B:92,25g/ T:53,72g / Kw.tł.nas:10,94g/ W:358,92g/W tym cukier:52,45g/ sól:5,17g / Bł:28,72g /	E:2184,56 kcal/ B:87,45g/ T:54,20g / Kw.tł.nas:10,94g/ W:331,72g/W tym cukier:50,37g/ sól:4,85g / Bł:31,35g /	E:2381,16kcal/ B:95,81g/ T:57,95g / Kw.tł.nas:13,50g/ W:372,27g/W tym cukier:50,05g/ sól:5,64g / Bł:27,12g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

12.01.2024 piątek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) papryka świeża 100g szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) papryka świeża 100g szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) papryka świeża 100g szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) papryka świeża 100g szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)
II śniadanie: 11:00	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad: 15:00	Zupa grysikowa 300g (1,6,7,9,10) sos mięsny 250g (1,7) marchew oprószana groszkiem 250g (1,6) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) sok z wodą 250g	Zupa grysikowa 300g (1,6,7,9,10) sos mięsny 250g (1,7) marchew oprószana groszkiem 250g (1,6) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) sok z wodą 250g	Zupa grysikowa 300g (1,6,7,9,10) sos mięsny 250g (1,7) marchew oprószana groszkiem 250g (1,6) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) sok z wodą 250g	Zupa grysikowa 300g (1,6,7,9,10) sos mięsny 250g (1,7) marchew oprószana groszkiem 250g (1,6) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) sok z wodą 250g
Podwieczorek: 17:00				Deser owocowy 100g
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka rybna 50g (4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka rybna 50g (4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka rybna 50g (4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka rybna 50g (4) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2384,56kcal/ B:84,67g/ T:85,18g / Kw.tł.nas: 15,82g/ W:379,28g/W tym cukier:35,80g/ sól:5,49g / Bł:47,60g /	E:2487,08 kcal/ B:83,25g/ T:85,12g / Kw.tł.nas:15,56g/ W:391,87g/W tym cukier:37,90g/ sól:5,58g / Bł:37,09g /	E:2387,88 kcal/ B:78,45g/ T:85,60g / Kw.tł.nas:15,56g/ W:364,67g/W tym cukier:35,82g/ sól:5,26g / Bł:44,72g /	E:2523,48 kcal/ B:82,61g/ T:85,60g / Kw.tł.nas:15,72g/ W:395,27g/W tym cukier:46,50g/ sól:5,90g / Bł:39,28g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

13.01.2024 sobota				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g serek wiejski 50g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g(1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g serek wiejski 50g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g(1,3,5,6,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g serek wiejski 50g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g(1,3,5,6,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g serek wiejski 50g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g(1,3,5,6,7)
II śniadanie: 11:00	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad: 15:00	Zupa jarzynowa 300g (1,7,10) chleb pszenno-żytni 80g (1) fasolka po bretońsku 350g (1,6,7,9,10) kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1,3,6,7,9,10) kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1,3,6,7,9,10) kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) chleb pszenno-żytni 80g (1) fasolka po bretońsku 350g (1,6,7,9,10) kompot 250g
Podwieczorek: 17:00				Serek homogenizowany 100g (7)
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) zielona sałata 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2062,46 kcal/ B:92,09g/ T:92,09g / Kw.tł.nas:10,48g/ W:286,91g/W tym cukier:36,91g/ sól:7,91g / Bł:33,65g /	E:2149,62 kcal/ B:84,83g/ T:61,35g / Kw.tł.nas:9,96g/ W:313,35g/W tym cukier:40,39g/ sól:6,40g / Bł:41,12g /	E:2050,42 kcal/ B:82,03g/ T:61,83g / Kw.tł.nas:9,96g/ W:286,15g/W tym cukier:38,31g/ sól:6,08g / Bł:48,16g /	E:2500,50 kcal/ B:105,38g/ T:85,45g / Kw.tł.nas:14,80g/ W:326,51 g/W tym cukier:56,83g/ sól:8,43g / Bł:35,93g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

14.01.2024 niedziela				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka drobiowa 50g twarożek 50g (7) pomidor 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka drobiowa 50g twarożek 50g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka drobiowa 50g twarożek 50g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka drobiowa 50g twarożek 50g (7) pomidor 100g herbata 250g
II śniadanie: 11:00	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad: 15:00	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,6,7,9,10) ziemniaki 200g kisiel owocowy 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,6,7,9,10) ziemniaki 200g kisiel owocowy 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,6,7,9,10) ziemniaki 200g kisiel owocowy 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,6,7,9,10) ziemniaki 200g kisiel owocowy 250g
Podwieczorek: 17:00				Deser mleczny 150g (7)
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby, twarogu i warzyw 250g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby, twarogu i warzyw 250g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby, twarogu i warzyw 250g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby, twarogu i warzyw 250g szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2117,98 kcal/ B:83,84g/ T:44,04g / Kw.tł.nas:15,20g/ W:302,31g/W tym cukier: 58,70g/ sól:4,71g / Bł:32,4g /	E:2037,48kcal/ B:84,48g/ T:43,56g / Kw.tł.nas:15,04g/ W:311,91g/W tym cukier:61,10g/ sól:4,39g / Bł:34,0g /	E:1905,28 kcal/ B:81,48g/ T:44,04g / Kw.tł.nas:15,19g/ W:269,71g/W tym cukier:66,96g/ sól:4,09g / Bł:41,04g /	E:2151,38kcal/ B:85,64g/ T:47,64g / Kw.tł.nas:17,60g/ W:326,91g/W tym cukier:78,20g/ sól:4,82g / Bł:32,4g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

15.01.2024 poniedziałek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Płatki owsiane na mleku 200g (1,5,6,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek świeży 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 200g (1,5,6,7) bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 200g (1,5,6,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 200g (1,5,6,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł.20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek świeży 100g herbata 250g
II śniadanie: 11:00	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad: 15:00	Zupa zacierkowa 300g (1,3,6,7,9,10) ryż z jabłkiem 350g (7) kopot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,3,6,7,9,10) ryż z jabłkiem 350g (7) kopot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,3,6,7,9,10) ryż z jabłkiem 350g (7) kopot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,3,6,7,9,10) ryż z jabłkiem 350g (7) kopot 250g
Podwieczorek: 17:00				Kisiel owocowy 250g
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 250g (6,9) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 250g (6,9) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 250g (6,9) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 250g (6,9) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2022,38 kcal/ B:52,06g/ T:34,16g / Kw.tł.nas:7,45g/ W:363,50g/W tym cukier:63,17g/ sól:4,26g / Bł:34,32g /	E:2047,98kcal/ B:52,70g/ T:33,68g / Kw.tł.nas:7,29g/ W:373,10g/W tym cukier:65,57g/ sól:3,94g / Bł:35,92g /	E:1948,78kcal/ B:47,90g/ T:34,16g / Kw.tł.nas:7,29g/ W:345,90g/W tym cukier:63,49g/ sól:3,62 / Bł:42,96g /	E:2176,13 kcal/ B:52,06g/ T:34,16g / Kw.tł.nas:7,45g/ W:399,50g/W tym cukier:63,17g/ sól:4,26g / Bł:34,32g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

16.01.2024 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet sojowy 50g (9,11) papryka świeża 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet sojowy 50g (9,11) papryka świeża 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet sojowy 50g (9,11) papryka świeża 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet sojowy 50g (9,11) papryka świeża 100g herbata 250g
II śniadanie: 11:00	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad: 15:00	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7) makaron 150g (1,3) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7) makaron 150g (1,3) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7) makaron 150g (1,3) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7) makaron 150g (1,3) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek: 17:00				Jabłko 150g
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2218,99 kcal/ B:76,96g/ T:37,54g / Kw.tł.nas:10,68g/ W:431,12g/W tym cukier:78,60g/ sól:4,17g / Bł:26,24g /	E:2244,59kcal/ B:77,60g/ T:37,06g / Kw.tł.nas:10,52g/ W:440,72g/W tym cukier:81,00g/ sól:3,85g / Bł:27,84g /	E:2145,39kcal/ B:72,80g/ T:37,54g / Kw.tł.nas:10,52g/ W:413,52g/W tym cukier:78,92g/ sól:3,53g / Bł:34,88 /	E:2293,99kcal/ B:77,56g/ T:39,04g / Kw.tł.nas:10,74g/ W:449,12g/W tym cukier:78,60g/ sól:4,17g / Bł:26,24g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

17.01.2024 środa				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser żółty 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł.20g(7) ser żółty 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)
II śniadanie: 11:00	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad: 15:00	Zupa ryżowa 300g (1,6,7,9) kotlet schabowy panierowany 100g (1,3) buraki po włosku 200g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (1,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,3) buraki po włosku 200g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (1,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,3) buraki po włosku 200g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (1,6,7,9) kotlet schabowy panierowany 100g (1,3) buraki po włosku 200g ziemniaki 200g kompot 250g
Podwieczorek: 17:00				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 250g (3,6,7) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 250g (3,6,7) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 250g (3,6,7) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 250g (3,6,7) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2154,21kcal/ B:94,37g/ T:40,27g / Kw.tł.nas:6,24g/ W:351,79g/W tym cukier:33,75g/ sól:4,53g / Bł:37,01g /	E:2052,09 kcal/ B:94,33/ T:45,19g / Kw.tł.nas:8,67g/ W:319,85g/W tym cukier:37,20 g/ sól:4,62g / Bł:36,04g /	E:2002,49 kcal/ B:91,93g/ T:45,43g / Kw.tł.nas:8,67g/ W:306,25g/W tym cukier:36,16g/ sól:4,46g / Bł:39,56g /	E:2439,21 kcal/ B:98,57g/ T:62,02g / Kw.tł.nas:8,64g/ W:374,74g/W tym cukier:33,75g/ sól:4,68g / Bł:39,21g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

18.01.2024 czwartek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) humus 50g (2,3,4,6,9) ogórek świeży 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) humus 50g (2,3,4,6,9) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) humus 50g (2,3,4,6,9) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł.20g(7) humus 50g (2,3,4,6,9) ogórek świeży 100g herbata 250g
II śniadanie: 11:00	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad: 15:00	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,10) filet z z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7) kasza jęczmienna 200g herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,10) filet z z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7) kasza jęczmienna 200g herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,10) filet z z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7) kasza jęczmienna 200g herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,10) filet z z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7) kasza jęczmienna 200g herbata owocowa 250g
Podwieczorek: 17:00				Maślanka naturalna 200g (7)
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka jarzynowa 200g (3,6,7,9) szynka drobiowa 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka jarzynowa 200g (3,6,7,9) szynka drobiowa 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka jarzynowa 200g (3,6,7,9) szynka drobiowa 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka jarzynowa 200g (3,6,7,9) szynka drobiowa 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2295,87 kcal/ B:92,67g/ T:49,72g / Kw.tł.nas:20,72g/ W:376,29g/W tym cukier:70,55g/ sól:5,90g / Bł:42,66g /	E:2511,37 kcal/ B:93,31g/ T:63,81g / Kw.tł.nas:20,56g/ W:385,89g/W tym cukier:72,95g/ sól:5,58g / Bł:48,01g /	E:2412,17kcal/ B:88,51g/ T:64,29g / Kw.tł.nas:20,56g/ W:358,69g/W tym cukier:70,87g/ sól:5,26g / Bł:55,05g /	E:2545,77kcal/ B:97,87g/ T:65,29g / Kw.tł.nas:20,72g/ W:383,89g/W tym cukier:70,55g/ sól:5,90 / Bł:46,41g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

19.01.2024 piątek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie: 7:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) połędwica sopocka 50g jajko gotowane 50g (3) pomidor 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) połędwica sopocka 50g serek topiony 50g (7) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) połędwica sopocka 50g serek topiony 50g (7) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł.20g(7) połędwica sopocka 50g jajko gotowane 50g (3) pomidor 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)
	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad: 15:00	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) kompot 250g
Podwieczorek: 17:00				Bułka słodka 150g (1,3)
Kolacja: 19:00	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1,3,5,6,7,9) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:1881,89 kcal/ B:88,45g/ T:44,28g / Kw.tł.nas:7,11g/ W:283,82g/W tym cukier:49,59g/ sól:4,67g / Bł:22,88g /	E:1986,99 kcal/ B:86,24g/ T:52,45g / Kw.tł.nas:13,45g/ W:296,62g/W tym cukier:52,54g/ sól:5,35g / Bł:29,55g /	E:1887,79 kcal/ B:81,44g/ T:52,93g / Kw.tł.nas:13,45g/ W:269,42g/W tym cukier:50,46g/ sól:5,03g / Bł:36,59g /	E:2319,89kcal/ B:103,45g/ T:63,78g / Kw.tł.nas:11,01g/ W:355,82g/W tym cukier:59,04g/ sól:4,67g / Bł:27,95g /

Alergeny: 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

